BAB 1

Permainan dan Olahraga Bola Besar

Kata-kata Kunci

Dalam bab ini, kalian akan mempelajari tentang berbagai permainan olahraga bola besar, yaitu:
- sepak bola
- bola voli
- bola basket

Uraian Materi

Anak-anakku, dalam bab ini kalian akan dikenalkan berbagai permainan dan olahraga beregu bola besar. Perlu kalian ketahui, bahwa setiap orang memiliki kesukaan berolahraga yang berbeda-beda. Kesukaan berolahraga adalah merupakan sebuah awal bagi kita untuk berolahraga dengan sungguh-sungguh dan disiplin.

Permainan bola besar, seperti sepak bola, bola voli, dan bola basket sudah dikenal luas oleh masyarakat. Permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket dimainkan secara beregu dan memerlukan kerja sama tim yang baik.

Sumber: www.liberiansoccer.com [21 Juni 2009]

Sumber: www.3.bp.blogspot.com [21 Juni 2009]

Sumber: www.2.bp.blogspot.com [21 Juni 2009]

Gambar 1.1 Berbagai permainan bola besar

Kalian tentunya ingin berprestasi di bidang olahraga, baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional, bukan? Prestasi diraih tidak dalam sekejap. Prestasi diraih melalui perjuangan, kerja keras, disiplin, dan pantang menyerah. Langkah awal yang harus dilakukan adalah menguasai dulu teknik-teknik dasar dari permainan tersebut.

Tahukah kalian teknik-teknik dasar dalam sepak bola, bola voli, dan bola basket? Bagaimana cara melakukan gerakan dari teknik-teknik dasar tersebut? Jawaban dari kedua pertanyaan tersebut, dapat kalian temukan dalam materi berikut ini.

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar sepak bola, bola voli, dan bola basket.
2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli.
3. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar bola basket.
4. Melakukan koordinasi yang baik, kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, dan sportif.
5. Mempunyai pengetahuan tentang sepak bola, bola voli, dan basket.

A. Permainan Sepak Bola

Pada abad ± 15 M, kala itu terjadi peperangan antara dua bangsa, banyak korban yang meninggal di kedua belah pihak. Mayat-mayat berserakan di mana-mana, badan terpisah dengan kepala.

Sengaja atau tidak, para serdadu perang itu menendang-nendang kepala mayat yang berserakan itu. Keisengan tersebut ternyata menjadi kebiasaan, para serdadu itu menendang kepala mayat, seperti layaknya bermain bola. Setiap harinya, kepala mayat manusia tersebut dijadikan alat permainan oleh para serdadu yang sedang istirahat. Permainan ini kemudian dikenal sebagai permainan sepak bola.

Sumber: www.media.photobucket.com [21 Juni 2009]

Gambar 1.2 Permainan sepak bola

Pada tahun 1863, negara Inggris memperkenalkan peraturan permainan sepak bola dengan istilah yang lebih modern, *kick and run* (menendang dan berlari). Pada tahun 1904 FIFA berdiri. Sekitar 26 tahun kemudian, pada tahun 1930, permainan tersebut masuk ke Indonesia melalui kolonial Belanda. Lama-kelamaan permainan sepak bola itu menyebar ke berbagai wilayah di Nusantara, dan berdirilah organisasi sepak bola nasional tahun 1930-an. Organisasi tersebut dikenal dengan nama PSSI, singkatan dari Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia. Hingga sekarang, sepak bola menjadi permainan merakyat di seluruh dunia.

Sepak bola merupakan permainan yang dilakukan oleh dua regu/tim. Setiap tim terdiri atas 11 pemain. Permainan sepak bola membutuhkan kerja sama tim yang kompak. Di samping itu, variasi dan kombinasi teknik-teknik dasar juga diperlukan dalam permainan ini.

Teknik-teknik dasar permainan sepak bola sangat penting untuk diketahui, sebagai langkah menuju permainan yang baik dan menarik untuk ditonton. Teknik-teknik dasar itu adalah menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, dan melempar bola.

Sebelum berlatih, biasakan dahulu melakukan pemanasan, adapun pemanasan bertujuan untuk:

1. Mempersiapkan diri/menaikan suhu tubuh.
2. Mengenal materi pelajaran.

3. Menghindari terjadinya cedera olahraga.
4. Melemaskan otot-otot.

1. *Teknik Menendang Bola*

Teknik menendang bola ada empat macam, yaitu:

a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam.
b. Menendang bola dengan kaki bagian tengah (kura-kura).
c. Menendang bola dengan kaki bagian luar.
d. Menendang bola dengan kaki bagian ujung depan.

a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Pelaksanaannya:

1. Kaki kiri (tumpu) berada di samping bola.
2. Kaki kanan (tendang) diayunkan dari arah belakang, agak diputar ke luar.
3. Perkenaan tepat di tengah bola, di kaki bagian dalam.
4. Posisi badan agak condong ke belakang.
5. Pandangan ke arah bola.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.3 Menendang dengan kaki bagian dalam

b. Menendang bola dengan kaki bagian tengah (kura-kura)

Pelaksanaannya:

1. Kaki tumpu berada di samping bola.
2. Kaki tendang diayun ke belakang, ujung kaki mengarah ke tanah.
3. Perkenaan bola di kaki bagian tengah atas (kura-kura).
4. Kaki tendang, setelah menendang dilanjutkan gerakan menjaga keseimbangan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.4 Menendang dengan kaki bagian tengah

c. Menendang bola dengan kaki bagian luar

Pelaksanaannya:

1. Kaki tumpu di samping bola.
2. Kaki tendang diayun dari belakang, agak diputar ke dalam.
3. Perkenaan bola di kaki bagian luar.
4. Kaki tendang menjaga keseimbangan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.5 Menendang dengan kaki bagian luar

d. *Menendang bola dengan ujung kaki*

Pelaksanaannya:
1. Kaki tumpu di samping bola.
2. Kaki tendang diayun dari belakang membentuk sudut 45°.
3. Perkenaan bola berada di ujung kaki atas.
4. Kaki tendang menjaga keseimbangan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.6 Menendang bola dengan ujung kaki

2. Teknik Menghentikan Bola (Stopping)

Adapun teknik menghentikan bola (*stopping*) sama dengan teknik menendang bola dalam penggunaan kaki bagian dalam, luar, depan, dan telapak kaki bagian bawah.

a. *Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam*

Sikap awal:
1. Salah satu kaki diputar ke samping kiri.
2. Kaki membentuk sudut 45°.
3. Gerakan kaki diputar keluar.

Gerakan:
1. Pada saat perkenaan, bola segera ditahan.
2. Kaki yang lain menahan badan dengan gerakan ancang-ancang.
3. Tangan dan badan mengatur keseimbangan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.7 Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

b. *Menghentikan bola dengan kaki bagian luar*

Sikap awal:
1. Salah satu kaki diputar ke samping kanan.
2. Kaki membentuk sudut 45°.
3. Kaki diputar ke dalam.

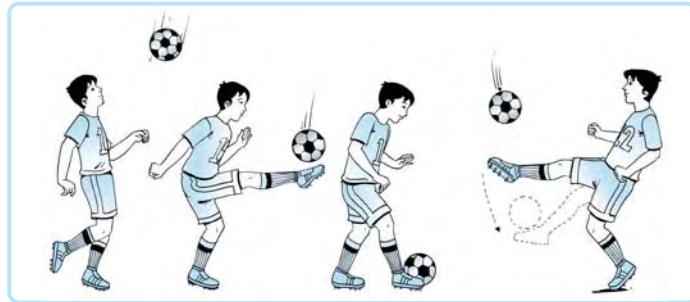
Gerakan:
1. Pada saat perkenaan, bola segera ditahan.
2. Gerakan kaki yang lain menahan badan dengan ancang-ancang.
3. Tangan dan badan menjaga keseimbangan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.8 Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

c. *Menghentikan bola dengan kaki bagian tengah (kura-kura)*

Sikap awal:
1. Salah satu kaki ditekuk ke belakang, kaki kiri atau kaki kanan.
2. Kaki membentuk sudut 45°.
3. Telapak kaki bagian tengah diputar ke bawah.

Gerakan:
1. Pada saat perkenaan, bola segera ditahan.
2. Gerakan kaki yang lain menahan dengan ancang-ancang.
3. Tangan dan badan menjaga keseimbangan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.9 Menghentikan bola dengan kaki bagian tengah

d. *Menghentikan bola dengan kaki bagian bawah atau telapak kaki*

Sikap awal:
1. Salah satu kaki diputar ke atas.
2. Kaki membentuk sudut 45°.
3. Telapak kaki diputar ke atas.

Gerakan:
1. Pada saat perkenaan, bola segera ditahan.
2. Gerakan kaki yang lain menahan dengan ancang-ancang.
3. Kedua tangan dan badan menjaga keseimbangan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.10 Menghentikan bola dengan kaki bagian bawah

e. *Menghentikan bola dengan perut*

Sikap awal:
1. Berdiri dengan kedua kaki agak dibuka.
2. Memerhatikan arah bola yang datang.

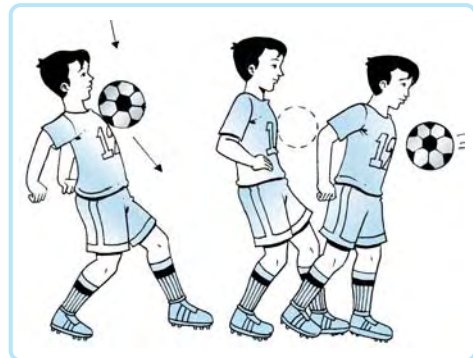
Gerakan:
1. Pada saat perkenaan dengan bola, perut agak dicondongkan ke dalam.
2. Kedua kaki segera ditekuk.
3. Kedua tangan dan pandangan mengikuti gerakan badan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.11 Menghentikan bola dengan perut

f. *Menghentikan bola dengan dada*

Sikap awal:
1. Sikap berdiri.
2. Kedua kaki agak dibuka.
3. Pandangan melihat ke arah datangnya bola.

Gerakan:
1. Pada saat perkenaan dengan bola, dada ditarik ke belakang (condong), lalu secara perlahan didorong ke depan.
2. Kedua kaki dibuka agak lebar, membentuk ancang-ancang.
3. Kedua tangan di samping badan menjaga keseimbangan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.12 Menghentikan bola dengan dada

g. *Menghentikan bola dengan paha*

Sikap awal:
1. Berdiri dengan kedua kaki agak dibuka.
2. Pandangan ke arah datangnya bola.

Gerakan:
1. Pada saat perkenaan dengan bola, paha diangkat ke atas.
2. Paha ditarik agak ke samping kanan.
3. Kedua tangan dan badan menjaga keseimbangan.
4. Kedua kaki kembali ke sikap awal.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.13 Menghentikan bola dengan paha

h. *Menghentikan bola dengan kepala*

Sikap awal:
1. Berdiri dengan kaki agak dibuka.
2. Pandangan melihat ke arah datangnya bola.

Gerakan:
1. Pada saat perkenaan dengan bola, kepala agak ditarik ke belakang.
2. Bola tepat kena di atas bagian depan kepala (jidat).

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.14 Menghentikan bola dengan kepala

3. Teknik Menggiring Bola (Dribbling)

a. Menggiring dengan kaki bagian dalam

Sikap awal:
1. Berdiri siap dengan salah satu kaki di depan bola.
2. Kaki bagian dalam berhadapan dengan bola.

Gerakan:
1. Gerakan mendorong bola atau perkenaan bola perlahan dengan prinsip bola tidak jauh dari kaki.
2. Menggiring bola ke depan.
3. Kedua tangan dibuka ke samping.
4. Pandangan mata ke arah depan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.15 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Sikap awal:
1. Berdiri dengan kedua kaki agak dibuka di dekat bola.
2. Kaki yang menyentuh bola agak ke depan.

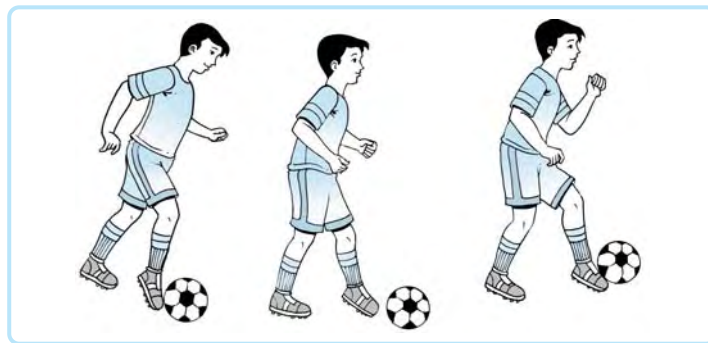
Gerakan:
1. Kaki yang menyentuh bola mendorong perlahan ke depan.
2. Gerakan diikuti dengan kontrol bola, sehingga bola tidak jauh dari kaki.
3. Kedua tangan tetap di samping.
4. Pandangan melihat ke arah depan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.16 Menggiring bola dengan kaki bagian luar

c. *Menggiring bola dengan kaki bagian tengah (kura-kura)*

Sikap awal:
1. Berdiri dengan kedua kaki agak dibuka, kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
2. Bagian kaki ditekuk ke bawah.

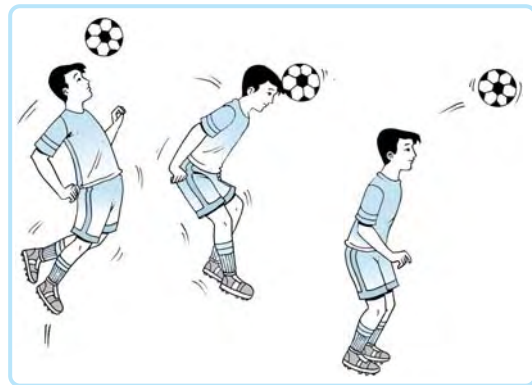
Gerakan:
1. Perkenaan kaki dengan bola, dilanjutkan dengan gerakan mendorong bola secara perlahan.
2. Bola didorong tidak jauh dari kaki.
3. Kedua tangan dibuka agak lemas.
4. Badan dan pandangan ke arah bola.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.17 Menggiring bola dengan kaki bagian tengah

4. *Menyundul Bola (Heading)*

Menyundul bola diperlukan sekali bagi pemain sepak bola, terlebih bagi pemain penyerang. Mencetak gol dengan sundulan sangat sukar untuk dihalau kiper (penjaga gawang).

Pelaksanaannya:

a. Sikap kepala siap menyundul.
b. Perkenaan bola di dahi (jidat).
c. Bola terarah/terkendali.

Sumber: Dokumen Penerbit

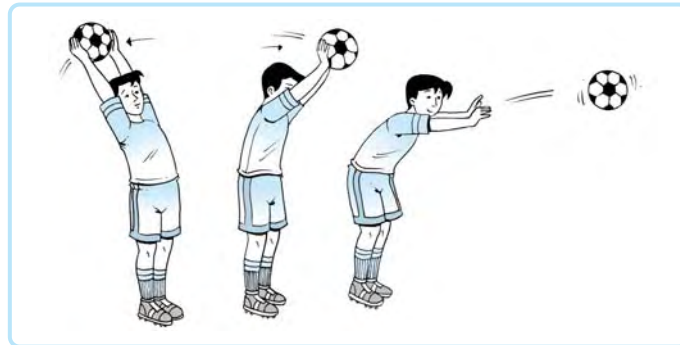
Gambar 1.18 Menyundul bola

5. *Melempar Bola ke Dalam (Throw In)*

Melempar bola ke dalam (*throw in*) biasanya terjadi apabila bola keluar dari garis permainan, jika di garis gawang maka disebut bola gawang, jika di garis samping lapangan disebut bola keluar (*out ball*).

Pelaksanaan lemparan ke dalam:

a. Bola dipegang dengan dua tangan di atas kepala.
b. Kedua kaki lurus berdiri tegap.

c. Badan agak ditekuk ke belakang.
d. Bola dilepas di atas kepala, tanpa dibanting.
e. Kaki tidak boleh diangkat.
f. Saat melempar, kaki tidak boleh menginjak garis lapangan.

Sumber: Dokumen Penerbit

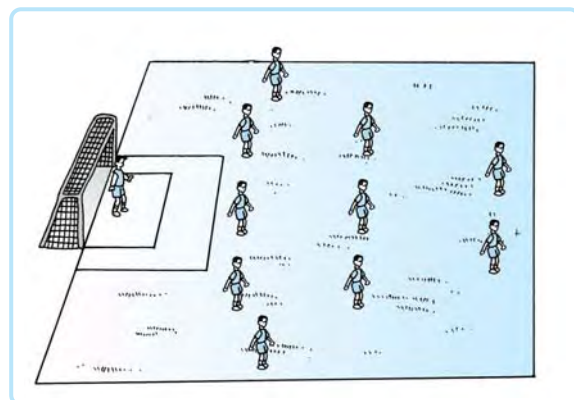
Gambar 1.19 Melempar bola ke dalam

Kalian telah belajar teknik-teknik dasar bermain sepak bola. Dalam permainan, kalian dapat melakukan berbagai variasi dan kombinasi dari teknik-teknik dasar tersebut. Contohnya, gerakan menggiring, mengumpan, dan menyundul bola ke arah gawang, serta kombinasi yang lain.

Dalam bermain sepak bola, pemilihan posisi pemain harus tepat sesuai keterampilannya. Koordinasi dan kerja sama antarpemain harus baik. Pemain harus tahu saat yang tepat untuk bertahan dan menyerang. Permasalahan yang ada dalam tim harus dapat diselesaikan dengan baik agar tidak mengganggu jalannya permainan. Dan yang tak kalah penting, setiap tim harus menaati aturan permainan. Untuk lebih jelasnya, ikuti pembahasan berikut ini.

1. Menentukan Posisi Pemain Sesuai dengan Keterampilannya

Dilihat dari susunan jumlah 11 pemain di lapangan, posisi pemain terdiri atas 4 bagian, yaitu:

a. Penjaga gawang (kiper);
b. Pemain belakang *(back);*
c. Pemain tengah (gelandang);
d. Pemain depan (penyerang/*striker*).

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.20 Posisi 1 - 5 - 3 - 2

Setiap pemain dapat menemukan posisinya sesuai dengan keterampilan yang dimiliki, yaitu:

a. Penjaga gawang (kiper)
   1. Gerakan lincah;
   2. Badan cukup tinggi;
   3. Menangkap dan melempar bola;
   4. Menendang bola;
   5. Menghentikan bola.

b. Pemain belakang *(back)*
   1. Menendang bola sangat kuat;
   2. Menggiring bola lincah;
   3. Menghentikan bola cermat.

c. Pemain tengah (gelandang)
   1. Mengatur permainan;
   2. Menendang bola sangat kuat;
   3. Menggiring bola lincah;
   4. Menghentikan bola;
   5. Membaca permainan.

d. Pemain depan (penyerang/*striker*)
   1. Menendang bola sangat kuat;
   2. Menggiring bola lincah;
   3. Gerakan tipu;
   4. Teknik menyundul bola;
   5. Melempar bola.

2. Koordinasi Gerakan Pemain dalam Satu Tim

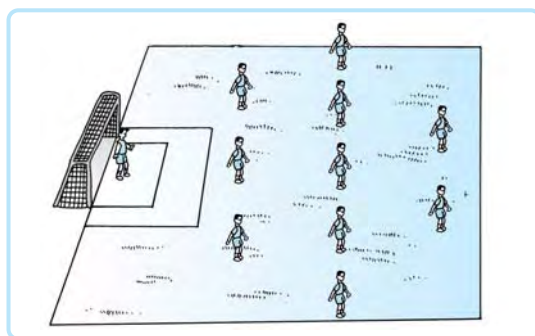
Setelah pemain mengetahui posisinya, maka harus ada saling pengertian dan kepercayaan antarpemain dalam satu tim. Dengan demikian, kerja sama dan kekompakan tim akan muncul dalam permainan sepak bola ini.

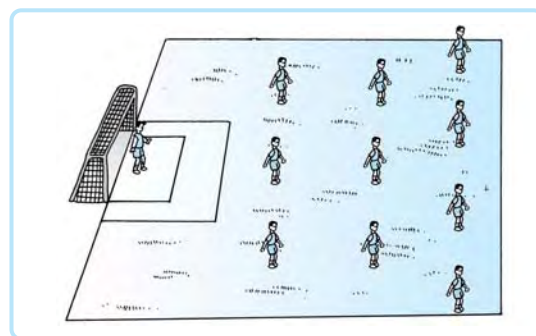
Adapun kerja sama antarpemain diatur oleh seorang pemain yang disebut kapten tim. Dalam pengaturan permainan ada pola penyerangan dan pertahanan, sehingga posisi pemain harus dapat dikoordinasikan antarpemain.

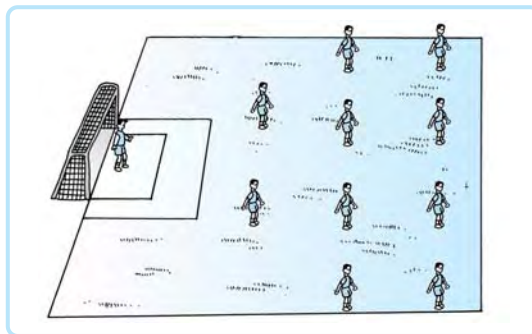
Kerja sama antarpemain dalam satu tim dapat dilihat dari pola permainan yang akan dimainkan, meliputi pola penyerangan dan pola pertahanan.

a. *Pola penyerangan*

Tujuan penyerangan adalah menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Pola penyerangan terbagi atas:

1. Pola dasar penyerangan untuk menghadapi pertahanan yang rapat atau kuat, dilakukan dengan operan-operan bola panjang secara langsung untuk memancing lawan agar keluar dari baris pertahanannya. Caranya, dengan memanfaatkan pemain sayap kanan dan sayap kiri, sehingga pertahanan lawan kacau.
2. Pola dasar penyerangan dengan cara mengisi tempat yang kosong, tempat yang tidak dijaga oleh lawan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.21 Pola penyerangan 3 - 5 - 2

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.22 Pola penyerangan 3 - 3 - 4

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.23 Pola penyerangan 2 - 4 - 4

b. *Pola pertahanan*

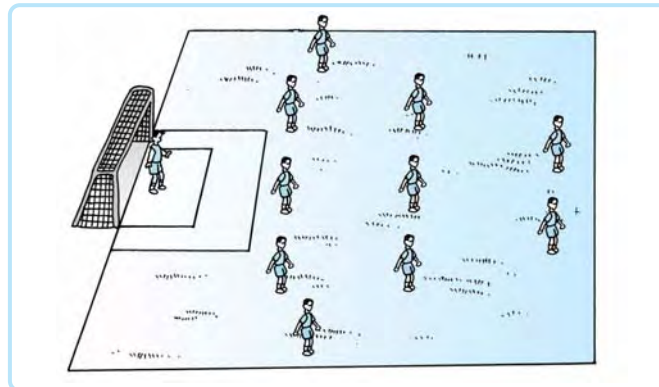
Tujuan pola pertahanan adalah menghalau setiap bola yang memasuki daerah berbahaya sehingga gawang tidak kemasukan bola.

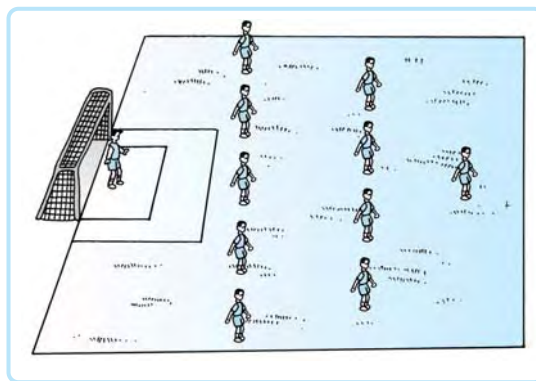
Pola pertahanan, maksudnya agar pemain lawan tidak dapat menguasai bola atau memasuki daerah pertahanan. Pola dasar yang umum digunakan adalah:

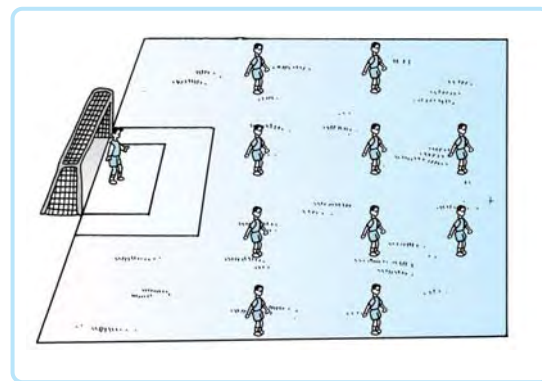
1. Pola dasar pertahanan seorang lawan seorang (*man to man*)
   Artinya, seorang pemain dari pihak bertahan selalu mengikuti dan menjaga seorang pemain lawan, agar tidak masuk ke daerah gawangnya.
2. Pola dasar pertahanan daerah (*zone defence*)
   Artinya, seorang pemain pihak bertahan harus selalu menjaga setiap pemain penyerang yang akan memasuki daerah yang menjadi tanggung jawabnya.
3. Pola dasar pertahanan kombinasi
   Artinya, pola pertahanan gabungan antara pola pertahanan *man to man* dan *zone defence.*

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.24 Pola pertahanan man to man

Berikut ini contoh pola-pola pertahanan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.25 Pola pertahanan 5 - 3 - 2

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.26 Pola pertahanan 5 - 4 - 1

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.27 Pola pertahanan 4 - 4 - 2

Bentuk kerja sama antarpemain dalam satu tim adalah sangat mutlak. Dari 11 pemain di lapangan harus ada kerja sama satu sama lain, mulai penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan, maksudnya untuk:

a. Menumbuhkan kekompakan.
b. Menumbuhkan rasa saling percaya antarpemain.
c. Memupuk semangat tim.
d. Menciptakan rasa saling pengertian antarpemain.
e. Koordinasi antarpemain maksudnya mengatur fungsi dan tugas pemain yang berada di belakang, tengah, dan depan. Dalam tanggung jawab taktik timnya, baik secara individu maupun kelompok, sehingga permainan terkoordinasi dengan rapi dan cantik. Sebagai pengatur lapangan tanggung jawab penuh ada pada kapten tim.

3. Masalah dalam Permainan Tanpa Perselisihan

Dalam permainan sepak bola sering terjadi pelanggaran yang ringan, sedang, atau pelanggaran keras antara pemain dan lawan, misalnya:

a. Menyepak atau mencoba menyepak seorang lawan.

b. Menjegal seorang lawan, untuk menjatuhkannya atau mencoba menjatuhkannya dengan menggunakan kaki atau dengan membungkukkan badan di depan atau di belakangnya.
c. Melompati seorang lawan.
d. Menyerang seorang lawan secara kasar atau berbahaya.
e. Menyerang seorang lawan dari belakang.
f. Memukul atau mencoba memukul lawan.
g. Menarik seorang lawan.
h. Mendorong seorang lawan.
i. Memegang bola secara sengaja.

Jika seorang pemain dari pihak bertahan dengan sengaja melakukan salah satu dari sembilan pelanggaran di atas di dalam daerah gawang, maka pemain tersebut akan dihukum dengan tendangan penalti. Tendangan penalti jaraknya 11 meter dari gawang. Ketika tendangan penalti dilakukan hanya ada dua pemain di daerah gawang, yaitu penjaga gawang dan eksekutor penalti.

4. Keputusan Wasit Mutlak

Dalam permainan sepak bola, sportivitas atau *fair play* harus dijunjung tinggi oleh setiap pemain. Dalam permainan sepak bola, suatu pertandingan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang hakim garis. Sebuah permainan akan menarik apabila semua pihak, yaitu pemain dan wasit mematuhi ketentuan persepakbolaan.

Seorang pemain harus patuh dan tunduk terhadap keputusan wasit, karena keputusan wasit mutlak dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, wasit harus disiplin dalam menjalankan ketentuan permainan.

Dalam sebuah permainan sepak bola, tugas seorang wasit, yaitu:

a. Menegakkan peraturan permainan di lapangan.
b. Membuat keputusan secara adil dan tidak berat sebelah.
c. Membuat catatan jalannya pertandingan dan mengganti waktu permainan yang terbuang dengan menambah waktu.
d. Memiliki wewenang penuh untuk menghentikan suatu permainan, baik sementara atau seluruhnya. Dalam hal ini, wasit melaporkan secara rinci terhadap pengurus pertandingan.
e. Wasit wajib menegur pemain sepanjang permainan jika ada pemain yang bersalah. Apabila tetap membangkang, wasit berwenang mengeluarkan dan mencatat pemain tersebut.
f. Melarang orang lain masuk ke dalam lapangan, kecuali pemain dan kedua hakim garisnya.
g. Menghentikan permainan apabila ada seorang pemain mengalami cedera berat.
h. Mengeluarkan pemain yang melakukan permainan kasar, tidak jujur, menghina, atau berkata kotor, termasuk melawan wasit.
i. Memberikan isyarat untuk memulai kembali permainan setelah dihentikan.
j. Menentukan sah atau tidaknya sebuah bola yang digunakan.
k. Memeriksa gawang dan jaring.

Seorang wasit dalam setiap pertandingan membawa 2 buah kartu, yaitu kartu kuning dan kartu merah. Kartu berwarna kuning diberikan kepada pemain yang mendapat peringatan cukup keras, sedangkan kartu merah diberikan kepada pemain yang melakukan pelanggaran keras atau telah mendapatkan 2 kali kartu kuning dalam permainan yang sedang berlangsung. Hukuman pemain yang diberi kartu merah adalah dikeluarkan dari lapangan, dan tidak boleh bermain dalam 2 kali pertandingan berikutnya.

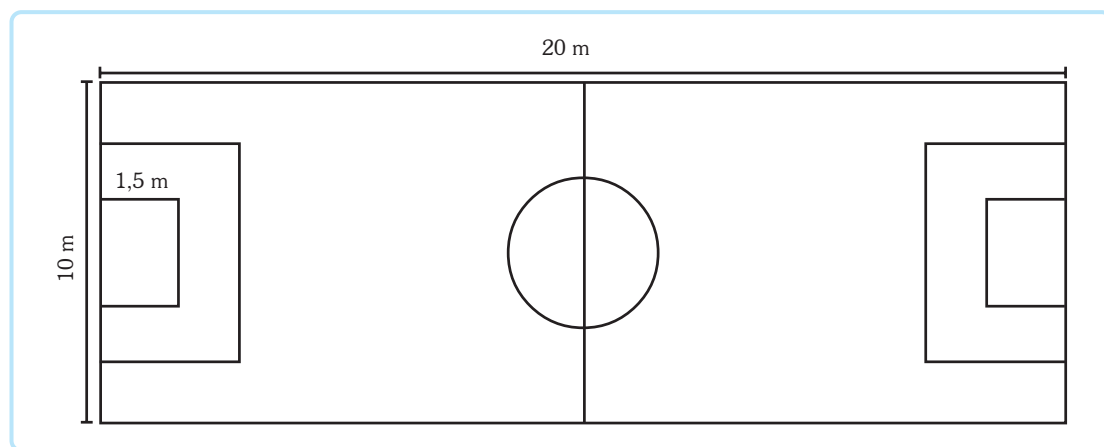
5. Bermain Sepak Bola dengan Peraturan Sederhana

Untuk mengatur kerja sama antarpemain dan menguasai teknik dasar sepak bola, maka dilakukan bentuk permainan yang disederhanakan atau permainan sepak bola yang dimodifikasi.

Sepak bola dengan gawang kecil (sepak bola mini), yaitu:

a. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok yang sama banyak.
b. Gawang berukuran kecil 3 m × 1,5 m.
c. Ukuran lapangan 10 m × 20 m.
d. Waktu 2 × 20 menit.
e. Jumlah pemain antara 7–9 pemain.

Pelaksanaannya:

a. Permainan dimulai dengan kick off dari tengah lapangan.
b. Setiap pemain hanya sekali menyentuh bola, kemudian langsung dioper atau ditendang ke depan.
c. Dapat pula dilakukan dengan menyentuh bola dua kali, jika pemain sudah mengoper atau menendang.
d. Lemparan ke dalam diubah dengan tendangan ke dalam.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.28 Lapangan sepak bola mini

Keterangan:
Tinggi gawang : 1,5 m
Lebar gawang : 3 m
Panjang lapangan : 20 m

Kegiatan Kelompok

Setelah mempelajari berbagai teori permainan sepak bola di atas, kemudian praktikkan di lapangan hijau secara berkelompok:

1. Teknik menendang bola yang benar ke sasaran.
2. Teknik melempar bola yang benar, dengan berbagai variasi!
3. Teknik mengumpan bola yang benar, dengan berbagai variasi!
4. Teknik menggiring bola yang benar!
5. Teknik menerima bola umpan dari berbagai arah!

B. Permainan Bola Voli

Sumber: www.wartakota.co.id [21 Juni 2009]

Gambar 1.29 Permainan bola voli

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Ia adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada YMCA (*Young Man Christian Association)* di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat.

Sebelumnya, permainan bola voli bernama *minonette.* Tujuannya, untuk kesegaran jasmani secara massal.

Ketika Perang Dunia I, tentara sekutu menyebarluaskan permainan ini ke negara-negara Eropa dan Asia, terutama Jepang, Cina, India, Filipina, Prancis, Portugis, Rusia, Estonia, Latvia, Cheska, Rumania, Yugoslavia, dan Jerman.

Pada tahun 1948, didirikan IVBF (*International Volley Ball Federation)* yang beranggotakan 15 negara.

Indonesia mengenal permainan ini sejak tahun 1928, yakni melalui serdadu Belanda. Tak lama kemudian, berdirilah berbagai klub bola voli di tanah air. Pada tanggal 22 Januari 1955, di Jakarta didirikan PBVSI, singkatan dari Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia.

Bola voli merupakan permainan beregu bola besar. Bola voli dimainkan oleh dua regu, setiap regu ada 6 pemain. Permainan ini memerlukan koordinasi dan kerja sama tim. Di samping itu, penguasaan teknik-teknik dasar permainan harus matang. Dengan demikian dapat melakukan gerakan-gerakan variasi dan kombinasi dari teknik-teknik dasar.

Teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola voli, di antaranya servis, passing, smes, dan blok.

1. Teknik Dasar Servis

Servis atau sajian bola pertama adalah hal yang sangat penting dalam permainan bola voli, karena tanpa servis masuk, sebuah tim tidak bisa mendapatkan poin (angka). Sebaliknya, dengan servis yang baik, sebuah tim bisa memenangkan suatu pertandingan.

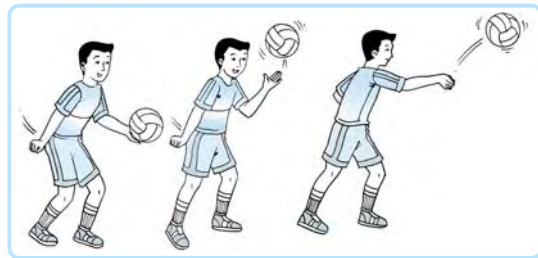
Ada bermacam-macam servis yang dilakukan dalam suatu permainan bola voli, antara lain:

a. *underhand serve*,
b. *tennis serve*,
c. *change-up serve*, dan
d. *floating serve*.

Beberapa contoh latihan servis:

a. *Sikap underhand serve (servis bawah)*

Pelaksanaannya:

1. Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang.
2. Berat badan di depan (condong ke depan).
3. Tangan kanan diayun ke belakang.
4. Bola dilepas - pukul - kaki kanan langkahkan ke depan.
5 Pukulan bisa dengan tangan dikepal atau dengan telapak tangan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.30 Servis bawah

Perhatikan dalam melakukan servis bawah:

1. Hindari kesalahan-kesalahan yang umum terjadi.
2. Jangan langsung servis di area servis.
3. Kalau yang sudah bisa, diusahakan servis dengan terarah.
4. Tanamkan dalam dirimu bahwa servis harus masuk.
5. Kalau pukulan sudah cukup keras, maka dicoba servis di area (tempat) servis sebenarnya.

b. *Sikap tennis serve (servis atas)*

Pelaksanaannya:

1. Kaki kiri ke depan.
2. Kaki kanan ke belakang.
3. Badan tegak.
4. Tangan kiri memegang bola di depan atas, tangan kanan diayun dari belakang kepala.
5. Bola dilambungkan dan dipukul persis di depan atas kepala.
6. Perkenaan bola pada telapak tangan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.31 Servis atas

Perhatikan dalam melakukan servis atas:

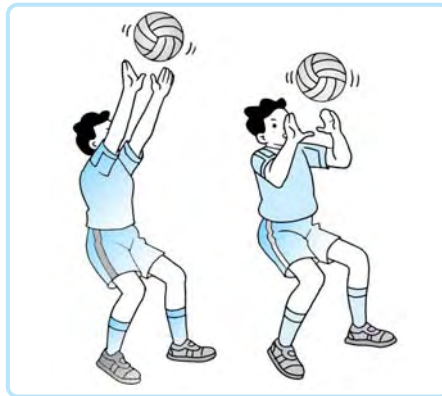
1. Servis jangan terlalu jauh dari permulaan latihan.
2. Latihan servis berpasangan.
3. Jika sudah bisa servis, lakukan di petak servis.

2. *Passing*

Passing adalah gerakan mengumpan bola kepada teman atau mengembalikan bola lawan. Passing dibagi menjadi dua, yaitu passing atas dan passing bawah. Apabila kamu sudah menguasai servis, selanjutnya menerapkan teknik dasar permainan bola voli secara bertahap.

a. *Passing atas (tos)*

Sikap passing atas:

1. Kaki kanan sedikit serong (kiri atau kanan).
2. Lutut ditekuk.
3. Badan condong ke depan.
4. Tangan ditekuk, kedua telapak tangan membentuk mangkuk dan tempatkan persis di depan muka.
5. Pandangan ke arah bola.
6. Gerakan yang harmonis antara kaki, badan, dan tangan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.29 Passing atas

Contoh-contoh latihan passing atas:

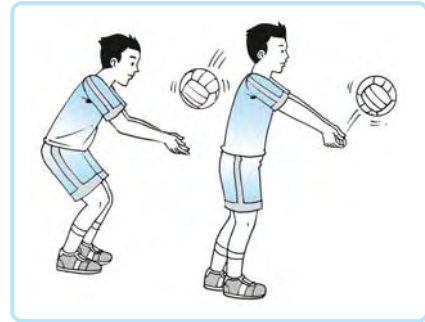
1. Permainan lempar tangkap bola 1-1 (dalam bentuk pertandingan).
2. Permainan lempar tangkap bola 2-2 (dalam bentuk pertandingan).
3. Permainan lempar tangkap bola, ditangkap kemudian dipassing.
   a. Sikap berbaris satu-satu ke belakang, pelatih berada di depan barisan.
   b. Pelatih melempar bola dan siswa satu per satu menangkap dengan passing atas.
   c. Bola dilempar ke arah depan dan belakang.
   d. Bola dilempar ke arah samping kiri dan kanan.
   e. Bola dilempar di atas bola ditangkap, kemudian dikembalikan dengan passing atas.
   f. Pelatih memantulkan bola ke lantai, dan bola dipassing oleh siswa.
   g. Pelatih melempar bola pelan, dan bola langsung dipassing oleh siswa.

Kesalahan-kesalahan umum yang sering terjadi dalam gerakan passing atas/tos, di antaranya:

1. Kaki tidak ditekuk.
2. Siku tidak ditekuk.
3. Pengambilan bola di samping kiri/kanan muka atau terlalu depan.
4. Bola tidak memantul.

b. *Passing bawah (underhand pass)*

Passing bawah pada prinsipnya hampir sama dengan passing atas, hanya sikap tangan yang berbeda. Sikap yang harus diperhatikan, yaitu:

1. Kaki sedikit serong.
2. Lutut ditekuk.
3. Badan condong ke depan.
4. Tangan lurus di depan (antara lutut dan bahu), perkenaan bola pada pergelangan tangan.
5. Pandangan ke depan.
6. Koordinasikan gerak - lutut - badan - bahu.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.33 Passing bawah

Beberapa contoh latihan passing bawah:

1. Sikap berhadapan (1 - 1), bola dipantulkan kemudian dipassing.
2. Permainan 1 - 1 seperti bermain tenis.
   a. Sikap berbaris satu-satu ke belakang, pelatih berada di depan.
   b. Bola dipantulkan pelatih, kemudian dipassing oleh siswa.
   c. Bola dipantulkan pelatih agak maju-mundur.
   d. Bola dipantulkan pelatih di samping kiri dan kanan.
   e. Bola dilempar pelatih langsung dipassing oleh siswa.
   f. Bola dipantulkan pelatih agak maju-mundur di samping kiri dan kanan.
3. Melakukan passing bawah berturut-turut sendiri di tempat, maju-mundur, dan ke samping.

   Kesalahan-kesalahan umum yang sering terjadi pada gerakan passing bawah, di antaranya:

1. Kedua sikut ditekuk.
2. Lutut tidak ditekuk.
3. Badan tidak rileks.

3. *Penerimaan Bola Langsung dari Pihak Lawan (Receive)*

Langkah selanjutnya adalah penguasaan penerimaan bola (*receive*). Pada umumnya dilakukan dengan sikap passing bawah.

Ada macam-macam penerimaan bola, seperti:

a. *Serve receive* (penerimaan bola servis)
b. *Spike/smash receive* (penerimaan bola smes)
c. *Fine ball receive* (penerimaan bola tip)

Banyak cara untuk melatih penerimaan bola ini, antara lain:

a. satu lawan satu (1-1)
b. satu lawan dua (1-2)
c. satu lawan tiga (1-3)
d. dan banyak lagi bentuk-bentuk latihan yang bisa kamu ciptakan sendiri.

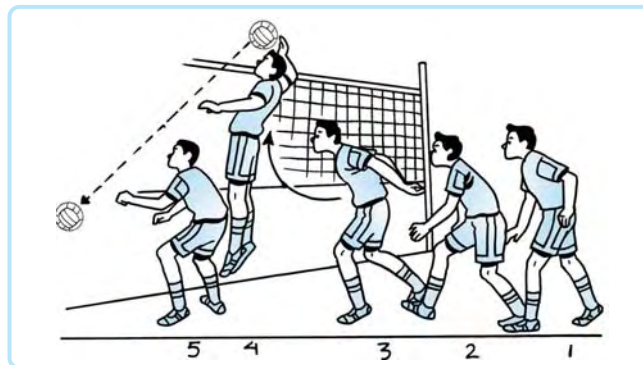
4. Smes

Smes adalah pukulan bola yang keras dan menukik ke lapangan lawan. Smes atau spike dalam bola voli merupakan hal yang sangat digemari oleh setiap pemain, karena melalui smes dapat mematikan pergerakan lawan, sehingga banyak menghasilkan poin (angka).

Beberapa contoh latihan smes, antara lain:

a. Memukul-mukul bola ke lantai dengan gerakan pols.
b. Memukul-mukul bola bervariasi dengan maju mundur ke samping.
c. Memukul-mukul bola ke dinding.
d. Memukul bola dari tengah lapangan dengan mengutamakan penggunaan pols.
e. Memukul-mukul bola dengan memakai awalan dan lompatan.
f. Bola dilempar dari belakang net, kemudian dipukul tegak lurus.
g. Melompat dengan awalan - lompatan - bola dilempar ke petak lawan.
h. Mencoba smes dengan bola dilempar pelatih.

Dalam melatih smes, yang perlu diperhatikan adalah:

1. Awalan, perhatikan tiga langkah terakhir dan ayunan tangan.
2. Tolakan, dengan kedua kaki.
3. Pukulan, saat pukulan tangan lurus.
4. Pendaratan, dengan kedua kaki bersama-sama dan lutut sedikit mengeper.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.34 Melakukan smes yang terarah

Kesalahan-kesalahan umum yang sering terjadi pada smes, yaitu:

a. Memukul bola tidak pada saat yang tepat.
b. Awalan, langkah terakhir tidak sesuai.
c. Tolakan dilakukan dengan satu kaki.
d. Ayunan dilakukan dengan satu tangan.
e. Pukulan dilakukan dengan tangan bengkok/sikut ditekuk.
f. Pada saat pendaratan kaki tidak mendarat bersama-sama.
g. Pada saat pendaratan lutut tidak mengeper.

Dalam latihan smes harus memerhatikan posisi smasher (penyemes), yaitu:

a. Smasher posisi 4
b. Smasher posisi 3
c. Smasher posisi 2

5. *Blok (Bendungan)*

Blok adalah upaya menghadang bola lawan dengan menjulurkan tangan ke atas net. Blok dalam permainan bola voli merupakan hal yang penting karena dengan melakukan blok kita bisa memperoleh poin (angka). Akan tetapi, biasanya siswa kurang menyukai latihan blok ini, sehingga pelatih harus menciptakan suasana yang menarik bagi siswa. Blok juga merupakan serangan balik dari regu lawan. Dengan blok, kamu bisa mengacaukan mental lawan.

Beberapa contoh latihan blok:

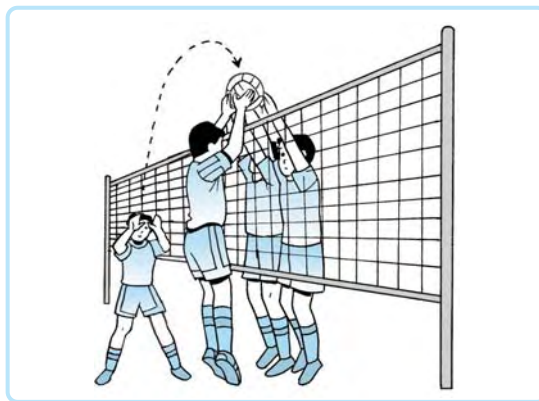
a. Posisi awal blok:
   1. Badan berdiri tegak.
   2. Kedua tangan di depan dada.

b. Lutut sedikit ditekuk, melompat sambil meluruskan tangan ke atas.

c. Jari-jari tangan direnggangkan.

d. Hal yang sangat penting adalah melakukan di saat yang tepat, baik pada saat melompat maupun pada saat meluruskan tangan.

e. Lakukan gerakan-gerakan blok tanpa bola.

f. Pelatih memukul bola, kemudian siswa melakukan blok.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.35 Blok terhadap pengembalian bola lawan

Hal-hal yang harus diperhatikan pada saat melakukan blok, yaitu:

a. Blok jangan memakai awalan seperti pada smes.

b. Pilih saat yang tepat untuk melompat sambil meluruskan kedua tangan ke atas.

c. Jangan mendarat ke arah depan atau samping.

d. Sikap tangan jangan diayun dari bawah ke atas (cukup meluruskan dari dada ke atas).

e. Lakukan latihan blok dari tiga posisi (posisi 1 - 3 dan 4).

Kalian telah mempelajari teknik-teknik dasar bola voli. Dalam bermain, kalian dapat melakukan berbagai variasi untuk bisa memenangkan pertandingan.

Selain itu, koordinasi dan kerja sama tim mutlak diperlukan untuk mengatur strategi dan teknik permainan. Sikap sportif dan menaati aturan permainan itu suatu keharusan. Untuk mengetahui lebih jelas hal-hal tersebut di atas, ikuti pembahasan berikut ini.

1. *Komposisi Pemain (Susunan Pemain)*

Jika kamu sudah menguasai teknik-teknik dasar bermain bola voli, cobalah membentuk sebuah tim. Komposisi tim dalam permainan bola voli jumlahnya 6 pemain diatur menempati posisi sebagai berikut.

4 (Smasher I)	3 (Tosser)	2 (Smasher IV)
5 (Smasher III)	6 (All Araound Player)	1 (Smasher II)

Tetapi ingat, dalam permainan bola voli perlu ditanamkan spesialisasi pemain, karena semua pemain harus menguasai teknik-teknik bola voli.

Jika empat pemain, komposisinya adalah semua smasher dan juga semua tosser.

3 (Smasher I)	2 (Smasher IV)
4 (Smasher III)	1 (Smasher II)

Jika teknik permainan sudah meningkat, nantinya kita akan mengenal:

a. Posisi menyerang (*offensive*).
b. Posisi bertahan (*defensive*).

2. *Koordinasi Gerakan dengan Satu Regu (Tim)*

Mengoordinasikan gerakan dalam permainan bola voli, sangat diperlukan baik dalam memainkan bola 3 kali sentuhan, maupun pada saat pola penyerangan atau pola pertahanan.

a. *Koordinasi gerakan menyerang*

Pelaksanaannya:

1. Pemain serbaguna (*universaler*) ditugaskan menerima bola pertama.
2. Bola pertama diumpan ke pemain penerima bola kedua (*set-upper*).
3. *Set-upper* (pengumpan) memberikan ke pemain pemukul (*smasher*).
4. Pemain pemukul (*smasher*) melaksanakan pukulan/sentuhan bola ketiga.

b. *Koordinasi gerakan bertahan*

Pelaksanaannya:

1. Bertahan pada saat servis lawan.
2. Bertahan pada smes lawan.

c. *Koordinasi antarpemain*

Hal-hal yang harus diperhatikan adalah:

1. Gerakan penjagaan (bertahan)
   - Mengatur sikap posisi sebelum dan selama pertandingan.
   - Bereaksi dengan segera.
   - Memerhatikan jalannya bola.
   - Melakukan gerakan secara cepat dan tepat.
2. Gerakan menyerang
   - Mengatur sikap posisi pemain penyerang (smasher).
   - Semua penyerang (smasher) bereaksi cepat.
   - Mengontrol bola dan memukul bola.
   - Melakukan gerakan secara cepat dan tepat.

3. Masalah (Konflik) Tanpa Ada Perselisihan

Konflik dalam permainan bola voli biasanya terjadi pada saat:

a. Pemain lawan unggul dalam teknik dasar.
b. Pola penyerangan lawan sulit dibendung.
c. Servis lawan sulit diantisipasi.

Cara mengatasinya:

a. Pelatih meminta *time out*.
b. Mengubah strategi atau taktik.
c. Pola permainan diperlambat.
d. Sering pergantian pemain.
e. Mempunyai kelebihan teknik.

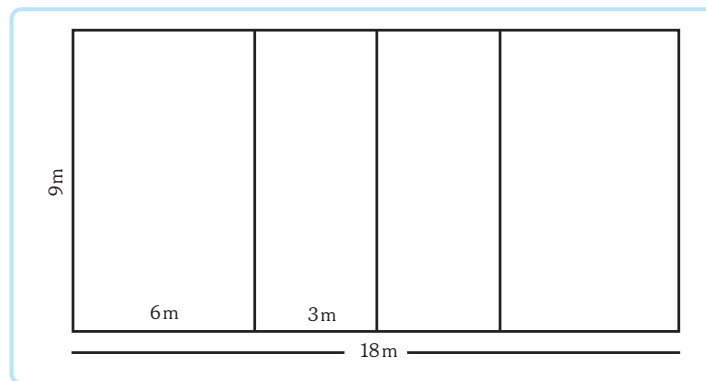
4. Kerja Sama Antarpemain

Bekerja sama antarpemain harus dilakukan, karena adanya perbedaan keterampilan yang dimiliki tiap pemain. Bentuk kerja samanya, di antaranya:

a. Kerja sama pemain spesialis passing dengan pengumpan.
b. Kerja sama pengumpan dengan pemukul (smasher).
c. Kerja sama pemain serbaguna dengan semua pemain.

5. Peraturan Bola Voli

Ketentuannya:

a. Ukuran lapangan 18 × 9 meter, servis dilakukan sepanjang garis belakang 9 meter jarak garis serang dengan garis tengah 3 meter.
b. Tinggi net putra 2,43 meter dan tinggi net putri 2,24 meter.
c. Berat bola antara 250–280 gram.
d. Jumlah pemain 12 orang, 6 orang yang bermain dan 6 orang cadangan.
e. Perputaran pemain dilakukan jika penerima servis berhasil mematikan bola.
f. Lama permainan *three winning set*.
g. Angka sampai 25.
h. Time out diminta oleh pelatih/*official* kepada wasit untuk memberi instruksi. Lamanya 30 detik.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.36 Lapangan bola voli

Kegiatan Kelompok

Setelah mempelajari berbagai teori permainan bola voli di atas, kemudian praktikkan secara berkelompok tentang:

1. Teknik dasar servis yang benar dengan berbagai variasi!
2. Teknik dasar passing yang benar dengan berbagai variasi!
3. Teknik menerima bola yang benar dengan berbagai variasi!
4. Teknik dasar smes/spike yang benar dengan berbagai variasi!
5. Teknik dasar blok (bendungan) yang benar!

C. Permainan Bola Basket

Pada tahun 1891, seorang bernama James A. Naismith menciptakan dan mengembangkan permainan bola basket di YMCA (*Young Man Christian Association*), Massachusett, Amerika Serikat.

Sumber: www.antarafoto.com [21 Juni 2009]

Gambar 1.37 Permainan bola basket

Permainan bola basket dibawa ke Indonesia oleh bangsa Belanda dan diperkenalkan oleh Tonny When Dai Wimlatumenten. Pada tahun 1948, permainan ini dipertandingkan dalam PON I di Solo.

Namun hingga kini, prestasi cabang olahraga bola basket belum mencapai puncaknya, baik di luar negeri atau dalam negeri. Tetapi gemanya sudah ada, dengan adanya Kobatama (kompetisi bola basket utama) atau liga bola basket.

Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu. Setiap regu ada 5 pemain. Permainan ini memerlukan kerja sama dan koordinasi yang baik. Teknik-teknik dasar permainan juga harus dikuasai.

Teknik-teknik dasar permainan bola basket, meliputi:

Dribbling (menggiring bola), *passing* (mengoper), *shooting* (menembak), *pivot* (berputar dengan satu kaki sebagai poros), *rebound* (merajah bola/menangkap bola pantul dari papan dengan posisi badan berada di udara), mengenal posisi pemain, dan koordinasi antarpemain satu tim.

1. Teknik Dasar Dribel (Menggiring Bola)

Teknik dasar dribel, antara lain:

a. Dribel tinggi, dilakukan dengan tujuan untuk menggiring bola sambil berjalan atau berlari pelan-pelan ke depan. Biasanya dribel tinggi ini dipergunakan pada saat jauh dari penjagaan lawan.

b. Dribel rendah, dilakukan dengan tujuan menghindari lawan yang ingin merebut bola dan dilaksanakan dengan tempo yang lambat/cepat sambil mencari arah/jalan untuk menghindarinya. Biasanya dribel rendah ini juga dilakukan untuk melakukan terobosan ke arah pertahanan lawan.

a. *Metode dribel tinggi*

Pelaksanaannya:

1. Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dan selebar bahu.
2. Bola dipantulkan di samping kanan depan jika dribel dilakukan dengan tangan kanan, dan sebaliknya.
3. Gerakan tangan mendorong bola turun naik dengan rileks (jangan kaku).
4. Jari-jari dibuka dan ada gerakan sentakan (*snap*) pada akhir gerakan.
5. Ketinggian pantulan bola antara pinggang dan bahu.
6. Pandangan mata ke depan (untuk pemain pemula diperbolehkan untuk melihat bolanya).
7. Dalam melaksanakan teknik dribel tinggi ini dilakukan di tempat, berjalan, dan terakhir dengan berlari.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.38 Dribel tinggi

8. Untuk mendapatkan pengenalan gerak yang baik, sebaiknya dilakukan gerakan di tempat tanpa bola.
9. Lakukan latihan dribel tinggi ini dengan bermacam-macam variasi dari yang mudah sampai yang sulit.

b. *Metode dribel rendah*

Pelaksanaannya:

1. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki di depan. Apabila mendribel dengan tangan kanan, maka kaki kiri yang berada di depan, dan sebaliknya.
2. Kedua lutut agak dibengkokkan dan badan agak condong ke depan.
3. Ketinggian bola pantulan di antara lutut dan pinggang.
4. Pelaksanaan latihan dapat dimulai dengan melakukan di tempat, bergeser ke kiri dan kanan, bergeser maju dan mundur, serta berlari.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.39 Dribel rendah

(Harap diperhatikan pada saat melakukan gerakan bergeser ke kiri atau ke kanan maka kedua kaki sejajar, sedangkan pada saat bergeser ke depan dan mundur, salah satu kaki harus di depan).
5. Untuk mendapatkan pengenalan gerak, sebaiknya dilakukan tanpa bola.
6. Lakukan latihan dribel ini dengan berbagai macam variasi.

2. *Teknik Dasar Passing (Operan)*

a. *Operan dada (chest pass)*

Pelaksanaannya:

Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 1.40 Operan dada (chest pass)

1. Berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki di depan.
2. Bola berada di depan dada.
3. Posisi siku tidak terbuka lebar dan tidak juga dirapatkan ke badan.
4. Dorong bola lurus ke depan sehingga tangan lurus dan diakhiri dengan sentakan pergelangan tangan (*snap*).
5. Pada saat mendorong bola, badan condong ke depan dan bersamaan dengan berpindahnya kaki belakang ke depan (melangkah).

6. Pandangan mata tetap ke arah bola yang akan dioper.

Latihan bagi para pemain pemula, arah bola harus ke dada penerima bola dan jalannya bola jangan parabola, tetapi lurus.

b. *Operan pantul (bounce pass)*

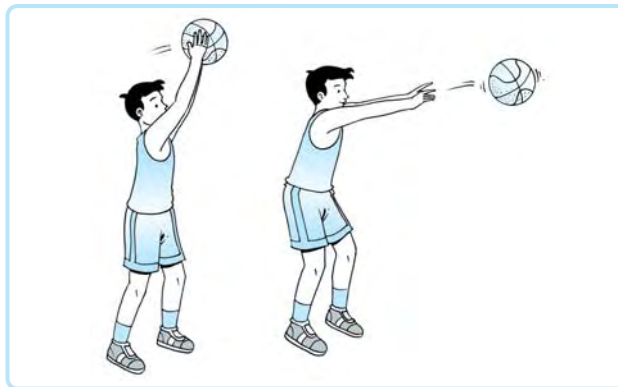
Pelaksanaannya:
1. Sikap permulaan sama dengan operan dada.
2. Bola didorong ke arah lantai (dipantulkan) dengan jarak kira-kira 1/3 dari penerima.
3. Pandangan mata ke arah bola yang dipantulkan kemudian ke penerima.

Latihan bagi para pemain pemula, bola jangan dilempar atau dibanting, tetapi harus didorong diiringi dengan sentakan dari pergelangan tangan.

Sumber: Dokumen Penerbit
Gambar 1.41 Operan pantul (bounce pass)

c. *Operan dari atas kepala (overhead pass)*

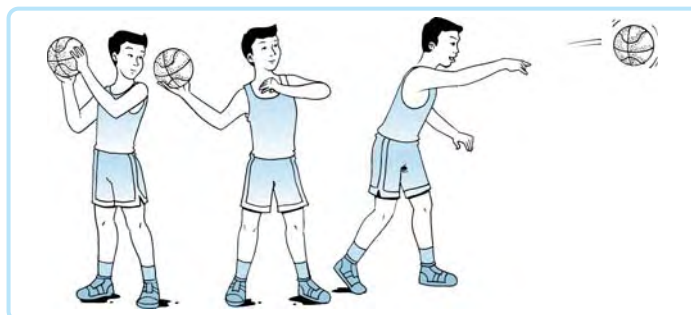
Pelaksanaannya:

1. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki di depan.
2. Kedua tangan yang memegang bola berada di atas kepala.
3. Siku agak dibengkokkan sedikit.
4. Operkan bola ke depan lurus dengan menjatuhkan kedua tangan ke depan bawah diiringi dengan sentakan dari pergelangan tangan dan melangkahkan kaki.
5. Pandangan mengikuti arah jalannya bola.
6. Arah bola yaitu dada penerima dan jalannya bola harus lurus tidak parabola.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.42 Operan dari atas kepala

d. *Baseball pass*

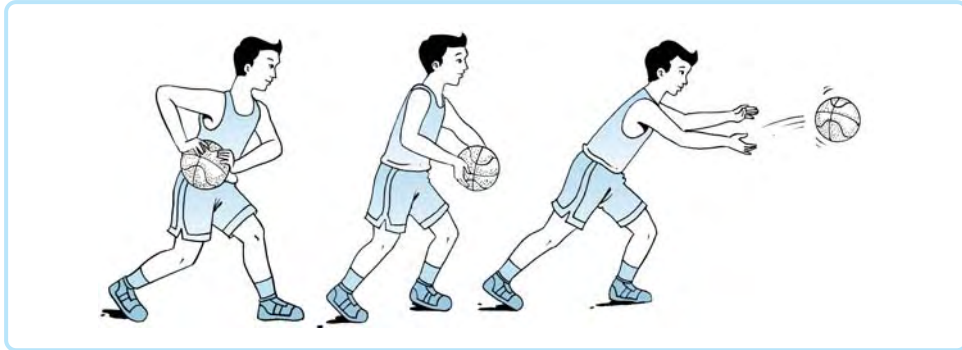
Pelaksanaannya:

1. Berdiri tegak dengan kaki kiri di depan untuk melempar dengan tangan kanan.
2. Sikap badan agak miring (tidak menghadap ke depan).
3. Bola dipegang dengan tangan kanan di samping belakang bahu, tangan kiri turut membantu memegang bola (terutama pemain yang masih pemula).
4. Lemparkan bola ke depan lurus dan kaki kiri melangkah ke depan.
5. Tangan kanan melakukan gerakan lanjutan (*follow through*) dan pandangan mata mengikuti arah bola.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.43 Baseball pass

e. *Underhand pass*

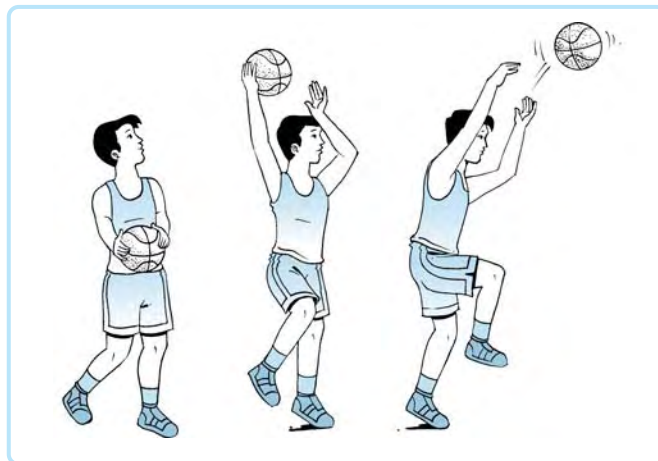
Pelaksanaannya:

1. Berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu sambil memegang bola.
2. Langkahkan kaki kanan ke arah samping kanan depan, sambil melemparkan bola dari samping kanan (gerakan kait) dengan tangan kanan.
3. Pandangan mata ke arah sasaran yaitu dada penerima.
4. Lakukan hal yang sebaliknya untuk tangan kiri.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.44 Underhand pass

f. *Hook pass*

Pelaksanaannya:

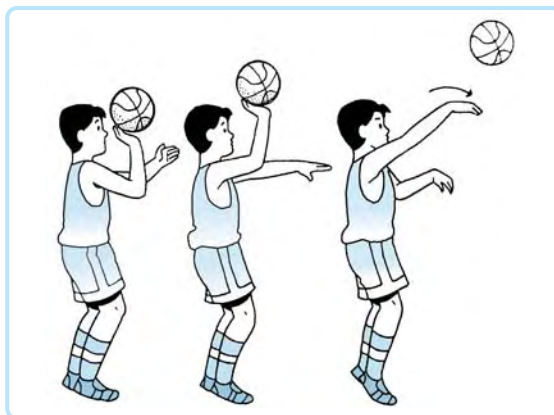
1. Berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu, dan badan menyamping arah lemparan.
2. Bola dipegang di depan badan kemudian dibawa ke samping badan dan bola dilempar dengan tangan bergerak dari samping badan ke arah telinga.
3. Pandangan mata ke arah lemparan.
4. Kaki depan melakukan gerakan pivot sehingga kaki belakang bergerak ke depan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.45 Hook pass

3. *Menembak (Shooting)*

a. *Menembak diam di tempat (set shoot) dengan satu tangan*

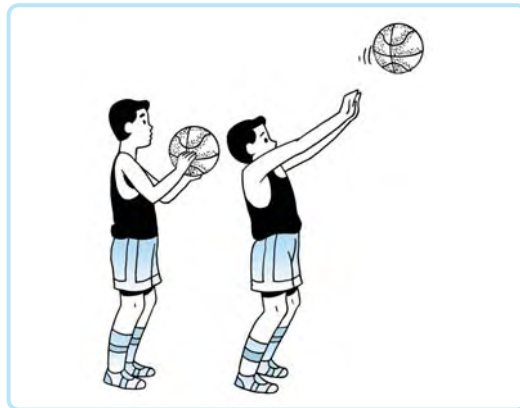
Pelaksanaannya:

1. Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki berada di depan (biasanya kaki yang depan adalah kaki yang berlawanan dengan tangan yang menembak).
2. Bola dipegang di depan perut.
3. Bola diangkat ke atas depan mata atau di depan hidung.
4. Jika shooting dengan tangan kanan, maka telapak tangan kanan diputar menghadap ke arah basket.
5. Tangan kiri berada di samping untuk mengontrol bola.
6. Kaki agak dibengkokkan dan bersamaan dengan kaki diluruskan, maka tangan mendorong bola sampai siku lurus, diakhiri dengan gerakan sentakan dari pergelangan tangan.
7. Pandangan mata ke arah ring basket.
8. Dapat dilakukan dengan gerakan tanpa bola.
9. Arah putaran bola adalah kebalikan dengan arah jalan bola *(back spin)*.
10. Dalam melakukan gerakan shooting, semua anggota badan dalam keadaan rileks dan tidak tegang.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.46 Menembak dengan satu tangan

b. *Menembak diam di tempat dengan dua tangan*

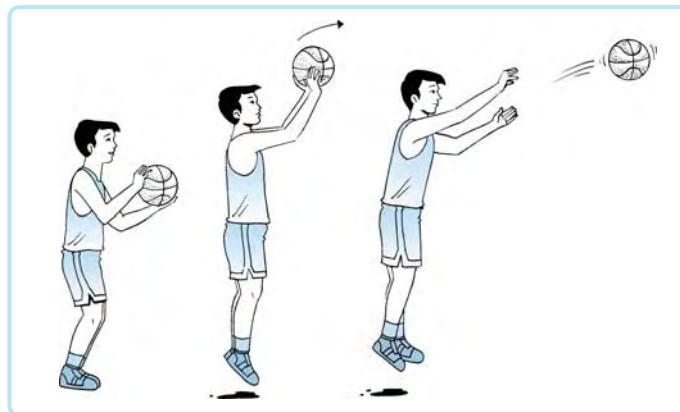
Pelaksanaannya:

1. Sikap badan dan cara memegang bola sama dengan tembakan diam dengan satu tangan.
2. Bola didorong mulai dari depan dada ke arah depan atas.
3. Pandangan mata ke arah ring basket.
4. Putaran bola *back spin* dan dapat dilakukan tanpa bola.
5. Dalam melakukan gerakan shooting, semua anggota badan dalam keadaan rileks.
6. Jangan melakukan shooting dengan terburu-buru, lakukan dengan konsentrasi dan tenang.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.47 Menembak dengan dua tangan

c. Menembak sambil melompat (jump shoot)

Pelaksanaannya:

1. Pertama-tama dilakukan dengan berdiri diam di tempat dengan salah satu kaki di depan atau kaki sejajar.
2. Bola dipegang di depan dada.
3. Bersamaan dengan gerakan melompat ke atas, maka bola diangkat ke atas di depan kepala.
4. Pada saat mencapai titik tertinggi, maka dilakukan gerakan menembak ke ring basket (gerakan menembak seperti pada set shoot).
5. Pada saat mendarat, kaki harus lentur (tidak kaku).
6. Pandangan ke arah ring basket.

Sumber: Dokumen Penerbit

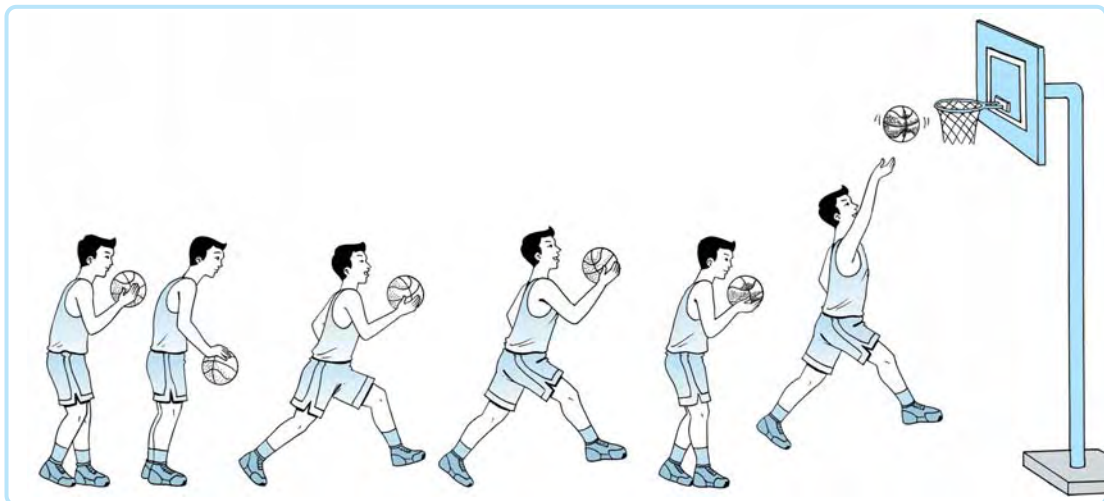
Gambar 1.48 Jump shoot

Harus diperhatikan bahwa lompatan untuk menembak dengan teknik ini harus dilakukan ke atas dan bukan ke depan. Semua anggota badan harus rileks. Jump shoot ini bisa juga dilakukan setelah melakukan dribel, lalu berhenti untuk melakukan jump shoot. Akan tetapi, ini bisa dilakukan oleh para pemain yang sudah menguasai teknik gerakan jump shoot yang benar dan bisa dilakukan dengan satu atau dua tangan.

d. *Lay up shoot*

Teknik dasar ini bisa dilakukan dari arah sebelah kiri papan atau sebelah kanan papan (ring basket). Apabila dilakukan dari sebelah kanan, maka kaki kiri merupakan kaki tumpuan dan langkah pertama dilakukan oleh kaki kanan, dan sebaliknya.

1. Pertama-tama dilakukan dengan posisi badan diam.
2. Bola dipegang di depan badan.
3. Kaki kanan atau kiri sebagai kaki tumpuan berada di depan.
4. Gerakan kaki kanan atau kiri yang berada di belakang ke arah depan (gerakan melompat) dengan hitungan satu.
5. Langkahkan kaki tumpuan tadi ke arah yang sama dengan jarak yang lebih pendek, dilanjutkan dengan meloncat ke atas setinggi mungkin sambil melepaskan bola ke arah ring basket (hitungan dua dan tiga).
6. Setelah pemain bisa, maka dapat dilakukan dengan berjalan lalu berlari.

Pada saat melakukan gerakan lay up shoot ini, posisi bola tetap berada di depan dada dan tidak bergerak ke kiri ataupun ke kanan. Hal ini bertujuan untuk menjaga keseimbangan para pemain pemula dan mempermudah mereka dalam melakukan tembakan ke arah ring basket.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.49 Lay up shoot

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan lay up shoot, di antaranya:

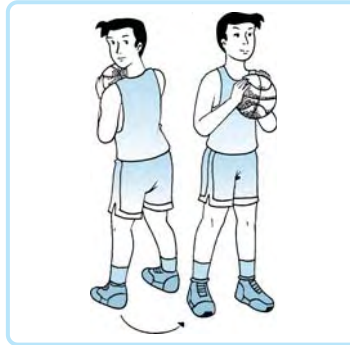
1. Langkah pertama terlalu tinggi.
2. Menerima bola tidak dalam sikap melayang.
3. Saat melepaskan bola menggunakan kekuatan besar.
4. Pada saat melayang, kaki tidak lemas, tetapi ditegangkan.

4. *Pivot*

Pivot adalah gerakan berputar, salah satu kaki sebagai poros dengan posisi tangan memegang bola basket.

a. *Pivot ke depan badan (front pivot)*

Pelaksanaannya:

1. Berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
2. Salah satu kaki sebagai poros dan kaki yang lain dipindahkan melalui depan badan.
3. Berat badan dipindahkan sesuai dengan arah gerakan putaran badan.
4. Kaki poros berputar dengan ujung kaki.
5. Gerakan memutar ini didahului dengan pandangan mata.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.50 Front pivot

b. *Pivot ke belakang badan (reverse pivot)*

Pelaksanaannya sama dengan front pivot, akan tetapi arah gerakan putaran kaki dilakukan sebaliknya. Jadi, kaki yang berputar ditarik ke belakang badan.

Pada pelaksanaan gerakan pivot, baik front maupun reverse yang harus mendapat perhatian adalah gerakan kaki poros tidak boleh terangkat dari lantai dan kedua kaki tidak dalam keadaan lurus (sedikit menekuk). Hal ini untuk menjaga keseimbangan pemain yang melakukan gerakan tersebut.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.51 Reverse pivot

Dalam permainan, biasanya pivot digunakan untuk menghindari gerakan musuh yang ingin merebut bola dari penguasaan kita, sehingga dalam latihan perlu juga diberikan gerakan dengan memegang bola. Prinsipnya ialah bola harus selalu dilindungi oleh badan pemain yang menguasai bola.

5. *Rebound*

Rebound adalah gerakan melompat untuk merajah/menangkap bola yang terpantul dari papan.

Pelaksanaannya:

a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka dalam sikap ingin meloncat.
b. Lakukan loncatan setinggi mungkin dengan dibantu oleh gerakan tangan.
c. Posisi badan di udara lurus, begitu juga posisi tangan lurus ke atas siap untuk menangkap bola.
d. Pandangan mata ke arah bola dan tangkap bola pada saat mencapai loncatan tertinggi.
e. Setelah bola ditangkap dan badan dalam keadaan turun, maka secepatnya bola ditarik ke depan dada.
f. Pada saat mendarat harus dengan kedua kaki (kaki lentur/tidak kaku).

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.52
Menangkap bola pantul dari papan

Perlu diingat bahwa dalam suatu pertandingan mungkin saja terjadi gerakan-gerakan yang agak menyimpang dari gerakan teknik dasar di atas. Hal ini dikarenakan situasi dalam pertandingan itu mungkin mengharuskan terjadinya gerakan-gerakan tersebut.

Akan tetapi, untuk pemain yang baru mengenal permainan bola basket disarankan untuk melakukan gerakan-gerakan teknik dasar ini dengan baik dan benar terlebih dahulu. Apabila telah dapat melakukan gerakan teknik dasar dengan baik dan benar, maka gerakan-gerakan yang sulit dalam permainan bola basket akan lebih mudah untuk dipelajari.

Kalian telah mempelajari teknik-teknik dasar bola basket. Dalam permainan, kalian dapat melakukan berbagai variasi dan kombinasi dari teknik dasar tersebut. Teknik-teknik dasar merupakan langkah awal menguasai permainan. Langkah selanjutnya yang harus dikuasai adalah sebagai berikut.

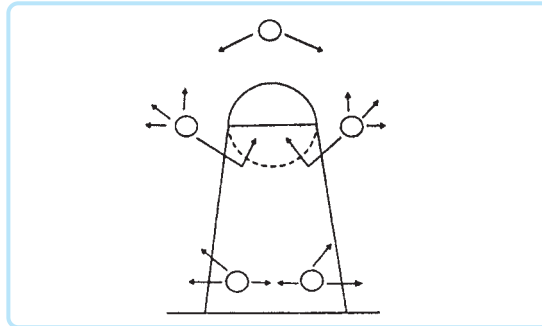
1. *Taktik Pertahanan (Defensive)*

Berdasarkan jumlah pemain bertahan, taktik pertahanan dibagi menjadi:

a. *Individual (perorangan)*

Taktik pertahanan individual, meliputi:

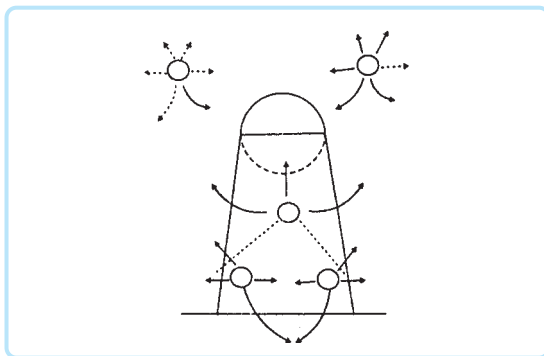
1. Menjaga pemain lawan yang memegang bola.
2. Menjaga pemain lawan yang tidak memegang bola.
3. Menjaga pemain khusus (pemain tinggi, *shooter*).

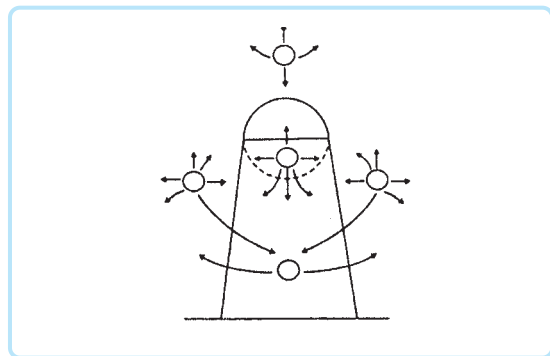
4. Posisi dan cara membantu teman.
5. Saat melakukan *intercept/steal*.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.53 Zone defensive 1- 2 - 2

b. Grup (2 atau 3 orang)

Taktik pertahanan grup (2 atau 3 orang), meliputi:

1. Menghadapi *blocking* (tidak melakukan *switch*).
2. Melakukan *switch* (tukar jaga pemain lawan).

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.54 Zone defensive 2 - 3

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.55 Kombinasi defensive

c. Tim (5 orang)

Taktik pertahanan tim (5 orang), meliputi:

1. Penjagaan daerah (*zone defence*)
   Ada beberapa macam cara penjagaan *zone,* antara lain: 1 - 3 - 1; 1 - 2 - 2; 2 - 1 - 2; 3 - 2; dan 2 - 3, ada juga dengan *zone press* dengan posisi seperti di atas, baik dilakukan satu lapangan maupun setengah lapangan.
2. Penjagaan orang perorangan (*man to man*)
   Ada banyak cara penjagaan *man to man*, baik dengan *pressing* maupun biasa, baik dengan *trap* maupun tidak.
3. Penjagaan kombinasi antara *zone* dan *man to man*
   Contohnya:
   a. 1 orang *man to man* dan 4 orang *zone*
   b. 2 orang *man to man* dan 3 orang *zone*.

2. *Taktik Penyerangan (Offensive)*

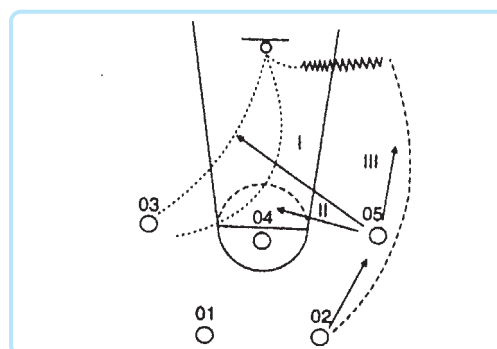
a. *Serangan perorangan*

Setiap pemain lebih terbuka dalam menciptakan tembakan sendiri. Ia harus mengembangkan teknik untuk mematahkan pertahanan lawannya dengan cara:

1. Langkah tusuk dan gerakan ke tepi
   - Pemain yang memegang bola melakukan pivot.
   - Melihat pemain penjaga lawan.
   - Langkah yang singkat dan cepat ke depan.
   - Terus maju ke depan melewati penahan dengan pantulan.
2. Langkah teknik dari tembakan melompat
   - Pemain yang memegang bola melakukan pivot.
   - Langkah yang singkat dan cepat.
   - Pemain yang dijaga ketat, mengambil langkah mundur untuk menembak sambil melompat.

b. *Teknik serangan tim*

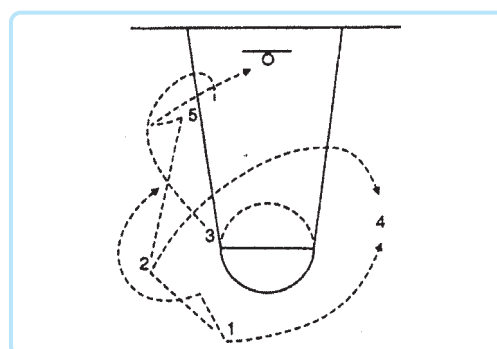
Teknik serangan tim dilakukan dengan cara:

1. Pemain harus menyebar dengan rata dan jarak antarpamain harus sama.
2. Pemain bergerak tanpa bola.
3. Memantulkan bola untuk menerobos jala tembakan bebas.
4. Hanya satu sistem serangan yang sesuai dengan bakat para pemain.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.56 Serangan tim

c. *Fast break (serangan kilat)*

Teknik serangan kilat dilakukan dengan cara:

1. Pada saat lawan belum mantap bertahan.
2. Memulai serangan kilat dan cepat.
3. Melakukan passing jauh ke depan.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.57 Serangan kilat

Berdasarkan jumlah pemain penyerang, taktik penyerangan dibagi menjadi:

a. *Individual (perorangan)*

Aksi penyerangan seseorang dengan mempergunakan keterampilan individu yang dimilikinya, seperti passing, drible, shooting, dan lain-lain.

b. *Grup (2 atau 3 orang)*

Penyerangan yang dilakukan oleh 2 atau 3 orang, baik dengan mempergunakan *blocking/screen* maupun tidak.

c. *Tim (5 orang)*

1. Permainan cepat *(fast break)*.
2. Permainan bebas *(free style)*.
3. Bermain dengan suatu pola penyerangan yang terencana.

3. Transisi Pertahanan Penyerangan

Selain pertahanan dan penyerangan yang merupakan taktik dalam permainan basket, masa peralihan (transisi) dari pertahanan ke penyerangan, dan sebaliknya haruslah direncanakan sehingga para pemain mengetahui sistem permainan yang akan diterapkan. Transisi pertahanan ke penyerangan biasanya digunakan *fast break*, sedangkan transisi penyerangan ke pertahanan bisa dengan *pressing* ataupun menghentikan pemain yang memegang bola. Jika tidak dimusyawarahkan akan terjadi konflik dalam permainan, misalnya:

a. Menghadapi lawan yang berpola cepat.
b. Menghadapi tinggi badan lawan.
c. Dukungan suporter lawan.

4. Peraturan dalam Permainan Bola Basket

a. *Regu (tim)*

Setiap regu terdiri atas 10 orang pemain, yaitu 5 pemain inti dan 5 pemain pengganti, di mana satu di antaranya bertindak sebagai kapten regu didampingi seorang pelatih dan asisten pelatih. Apabila dalam kompetisi resmi satu regu bermain lebih dari 3 pertandingan, maka jumlah dalam setiap regu dapat ditambah 2 orang sehingga menjadi 12 orang.

b. *Pemain dan cadangan*

Lima orang pemain setiap regu berada di dalam lapangan selama pertandingan dan dapat diadakan pergantian pemain. Seorang pengganti dapat menjadi pemain apabila wasit mengisyaratkan untuk memasuki lapangan, dan sebaliknya.

c. *Seragam*

1. Pakaian pemain terbuat dari bahan kaus yang dapat meresap keringat, kaos harus berwarna sama, baik bagian depan maupun bagian belakang, dan memasukkan kaus selama pertandingan.
2. Celana pendek harus sama warnanya, baik di depan maupun di belakang, tetapi tidak perlu sama dengan kaus yang dikenakan.

3. Setiap kaus pemain harus diberi nomor pada bagian depan (sekurang-kurangnya 10 cm) dan belakang (sekurang-kurangnya 20 cm). Lebar angka tidak boleh kurang 2 cm lebar kaus, dengan nomor yang jelas dan warna yang berbeda dengan warna kausnya.
4. Setiap regu harus menggunakan nomor dari 4 sampai 15.
5. Dalam setiap pertandingan, regu pertama yang disebut pada jadwal pertandingan (regu tuan rumah) harus mengenakan kaus berwarna terang (putih), sedangkan regu kedua (regu tamu) harus mengenakan kaus berwarna gelap.

5. Bermain dengan Peraturan Sederhana

Permainan bola basket mini pada prinsipnya sama dengan permainan bola basket, yang setiap regunya berusaha untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah regu lawan untuk mencetak angka.

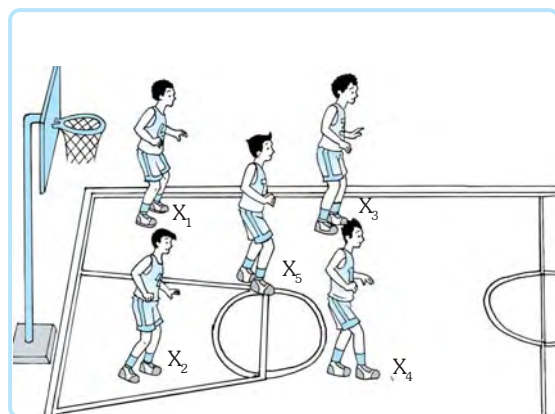
a. Bola Basket dengan peraturan sederhana

Sesuai dengan peraturan FIBA, hal-hal yang membedakan antara bola basket mini dengan bola basket umumnya adalah sebagai berikut:

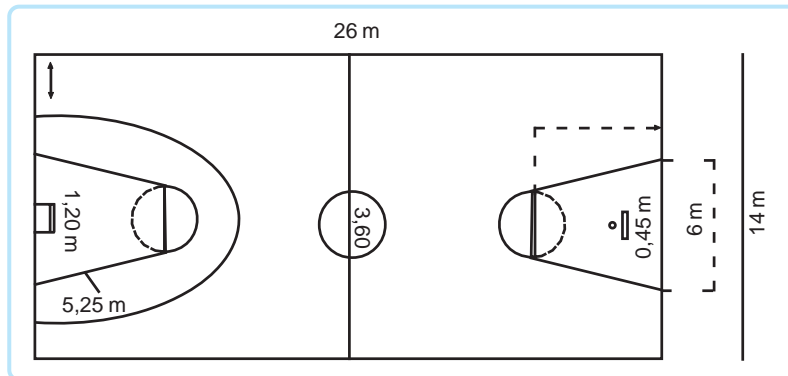
1. Ukuran lapangan bola basket mini tidak sama dengan ukuran lapangan bola basket biasa.
2. Tinggi jaring/keranjang lebih rendah, yaitu 2,60 meter.
3. Bola lebih kecil dengan keliling antara 68–73 cm dan berat antara 450–500 gr.
4. Waktu permainan yaitu 4 x 10 menit dengan istirahat 2 menit pada babak II.
5. Jumlah pemain 10 orang; 5 orang sebagai pemain inti dan 5 orang sebagai pemain cadangan.
6. Setiap pemain harus main dalam 2 babak, kecuali jika ada pemain yang cedera, diskualifikasi, atau telah melakukan lima kali kesalahan.
7. Usia pemain baik putra maupun putri adalah 12 tahun atau kurang.

b. Mengenal posisi pemain bola basket

Jumlah pemain bola basket dalam 1 regu adalah 5 pemain, yang posisinya diatur sebagai berikut:

1. Posisi belakang 2 pemain disebut *guard* X_1 dan X_2.
2. Posisi tengah 1 pemain disebut *center* X_5.
3. Posisi depan 2 pemain disebut *forward* X_3 dan X_4.

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.58 Posisi pemain dalam bola basket

c. *Lapangan bola basket*

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.59 Lapangan bola basket

Keterangan:
- Panjang lapangan 26 meter
- Lebar lapangan 14 meter
- Garis tengah lingkaran lapangan 3,6 meter
- Tinggi ring basket = 2,90 meter
- Diameter ring basket = 0,45 meter
- Ukuran papan pantul = 1,80 × 1,20 meter

Kegiatan Individu

Coba praktikkan berbagai keterampilan dasar permainan bola basket:
1. Lakukan teknik dasar menggiring bola (drible) dengan berbagai variasi.
2. Lakukan teknik dasar passing dengan berbagai variasi.
3. Lakukan teknik dasar menembak (shooting) dengan berbagai variasi.
4. Lakukan teknik dasar gerakan memutar (pivot).
5. Lakukan teknik dasar melompat untuk menangkat bola yang terpantul dari papan (rebound).

Rangkuman

Sepak bola berasal dari negara Inggris. F.A. *(Football Association)* didirikan Inggris tanggal 26 Oktober 1863. FIFA *(Federation International de Football Association)* didirikan di Paris, Prancis, pada tanggal 21 Mei 1904. Indonesia mengenal sepak bola, sejak tahun 1930, dengan dibentuknya PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) di Yogyakarta.

Teknik dasar sepak bola adalah menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, dan melempar bola. Posisi pemain sepak bola terdiri atas 4 bagian, yaitu penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Koordinasi dan kerja sama antarpemain satu tim harus dilakukan.

Masalah (konflik) dalam permainan sepak bola sering muncul dikarenakan adanya pelanggaran ringan, sedang, dan berat. Masalah itu akan diselesaikan oleh wasit. Wasit berkuasa penuh di lapangan. Wasit bertindak adil dan disiplin dalam menjalankan ketentuan permainan. Waktu permainan adalah 2 × 45 menit dengan istirahat 15 menit.

Bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Tahun 1948 didirikan IVBF *(International Volley Ball Federation)*. Tahun 1928 Indonesia mengenal permainan bola voli dan pada tanggal 22 Januari 1955, di Jakarta didirikan PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia). Teknik dasar bola voli: servis, passing, smash, dan block. Komposisi pemain terdiri atas 6 pemain, yaitu 4 smasher, 1 tosser, dan 1 all around player.

Permainan bola basket diciptakan oleh James A. Naismith, pada tahun 1891 di YMCA *(Young Man Christian Association)*, Massachussett, Amerika Serikat. Teknik dasar bola basket adalah dribel, passing, shooting, pivot, lay up, dan rebound. Koordinasi gerakan antara pemain, yaitu *defensive* (bertahan) dan *offensive* (menyerang). Peraturan dalam permainan bola basket terdiri atas 5 pemain dalam satu regu. Lamanya permainan 2 × 20 menit, dengan istirahat 10 menit.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugasmu.

I. Mari memilih salah satu huruf a, b, c, atau d dari jawaban berikut yang paling tepat.

1. Teknik dasar permainan sepak bola, meliputi ....
   a. menendang, menggiring, dan menyundul bola
   b. memukul, menggiring, dan menembak
   c. menggiring, menangkap, dan menembak
   d. passing, servis, dan smes
2. Dalam sepak bola, jika seorang pemain pihak bertahan selalu mengikuti dan menjaga seorang pemain lawan maka pola tersebut disebut pola pertahanan ....
   a. zone press
   b. zone defence
   c. man to man
   d. kombinasi
3. Teknik dasar permainan bola voli, meliputi ....
   a. menendang, menggiring, dan menyundul bola
   b. memukul, menggiring, dan menembak
   c. menggiring, menangkap, dan menembak
   d. passing, servis, dan smes
4. Teknik dasar permainan bola basket, meliputi ....
   a. menendang, menggiring, dan menyundul bola
   b. memukul, menggiring, dan menembak
   c. menggiring, menangkap, dan menembak
   d. passing, servis, dan smes

5. Berikut ini yang *tidak* termasuk operan dalam bola basket adalah ....
   a. chest pass
   b. hook pass
   c. bounce pass
   d. overhand pass
6. Jumlah pemain sepak bola dalam setiap regu adalah ....
   a. 9 orang
   b. 10 orang
   c. 11 orang
   d. 12 orang
7. Pada saat melakukan gerakan menyundul bola dalam permainan sepak bola, yang berfungsi adalah otot ....
   a. leher
   b. punggung
   c. pinggang
   d. lengan
8. Wasit dalam permainan sepak bola dibantu oleh hakim garis yang berjumlah ....
   a. 1 orang
   b. 2 orang
   c. 3 orang
   d. 4 orang
9. Pada waktu menggiring bola dalam permainan sepak bola, jika bola berada di depan akan mengakibatkan ....
   a. bola sukar direbut
   b. langkah kaki tidak jauh
   c. menghambat gerakan maju
   d. bola mudah dikontrol
10. Ukuran lebar lapangan sepak bola adalah ....
    a. 64 meter–75 meter
    b. 75 meter–90 meter
    c. 80 meter–95 meter
    d. 100 meter–110 meter
11. Pelaku bloking pada permainan bola voli berjumlah ....
    a. 1 orang
    b. 2 orang
    c. 3 orang
    d. maksimal 3 orang
12. Ukuran panjang lapangan bola voli adalah ....
    a. 20 meter
    b. 19 meter
    c. 18 meter
    d. 17 meter
13. Anggota tubuh pemain bola voli yang boleh dipergunakan untuk memainkan bola adalah ....
    a. seluruh tubuh
    b. tangan, kaki, dan kepala
    c. tangan dan kaki
    d. tangan saja
14. Ukuran lebar lapangan bola voli adalah ....
    a. 8 meter
    b. 9 meter
    c. 10 meter
    d. 11 meter
15. Lama waktu permainan bola voli ditentukan oleh ....
    a. waktu
    b. ronde
    c. inning
    d. game

II. Mari menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Sebutkan macam-macam teknik dasar dalam menendang, menghentikan, dan menggiring bola dalam permainan sepak bola!
2. Buatlah pola penyerangan dan pertahanan pada permainan sepak bola!
3. Sebutkan macam-macam servis, passing, dan menerima bola (receive) dalam permainan bola voli!

4. Sebutkan macam-macam teknik operan dan tembakan dalam permainan bola basket!
5. Perhatikan gambar berikut ini.

Apa tujuan dilakukan dribel rendah dan dribel tinggi? Kapan dilakukannya?

III. Ujian Praktik

Lakukanlah permainan-permainan berikut ini dengan teknik-teknik dasar yang sudah kamu kuasai!

a. Sepak bola
b. Bola voli
c. Bola basket

Refleksi

Sebagai tindak lanjut dari hasil belajar kalian, coba jawablah soal-soal latihan kemudian tukarkan kertas jawaban soal itu kepada teman kelasmu. Lakukanlah koreksi, kemudian hitunglah jawaban soal yang benar. Untuk mengetahui raihan prestasi belajar kalian, masukkanlah dalam rumus berikut ini!

$$\text{Tingkat penguasaan kompetensi} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan kompetensi yang kalian capai adalah:

90%–100% artinya baik sekali
80%–89% artinya baik
70% –79% artinya cukup
60%–69% artinya kurang

Jika tingkat penguasaan kompetensi kalian mencapai angka di atas 80% berarti dapat meneruskan kegiatan belajar berikutnya, namun jika tingkat penguasaan kompetensi kalian kurang dari angka 80% artinya kalian harus mengulang materi pelajaran tersebut.